

Índice de materias

CAP. 1	Introducción	1
	Definiciones fundamentales	2
	Aplicación de los conocimientos nutricionales	2
	Referencias	3
	Cuestionario de autoevaluación	3
CAP. 2	Breve historia de la ciencia de la Nutrición	5
	Período pre-científico	5
	Período químico-analítico	7
	Período de "los descubrimientos" y de las enfermedades defici- tarias	10
	Período moderno	12
	Referencias	13
	Cuestionario de autoevaluación	14
CAP. 3	Alimentos	15
	Funciones de los alimentos	15
	Clasificación de los alimentos	15
	Alimentos lácteos	16
	Alimentos cárneos y afines	19
	Alimentos vegetales	23
	Alimentos farináceos	28
	Alimentos azucarados	33
	Alimentos grasos	34
	Bebidas	35
	Productos estimulantes o frutivos	39
	Correctivos y coadyuvantes	41
	Referencias	43
	Cuestionario de autoevaluación	44

CAP. 4	Preparación de los alimentos	45
	Operaciones de subdivisión	45
	Operaciones de unión	46
	Operaciones con aplicación de calor	47
	Operaciones con sustracción de calor	49
	Operaciones en las que intervienen procesos físico-químicos	50
	Referencias	51
	Cuestionario de autoevaluación	52
CAP. 5	Hábitos alimentarios	53
	Consideraciones generales	53
	Influencias culturales	54
	Influencias sociales	55
	Influencias psicológicas	55
	Referencias	56
	Cuestionario de autoevaluación	57
CAP. 6	Digestión y absorción	59
	Digestión en la boca y el esófago	60
	Digestión en el estómago	60
	Digestión en el intestino delgado	61
	Absorción en el intestino delgado	62
	Absorción en el intestino grueso	62
	Referencias	63
	Cuestionario de autoevaluación	63
CAP. 7	Metabolismo energético, glúcido, proteico y lipídico (fisiología y exploración)	65
	Metabolismo energético	65
	Metabolismo glúcido	67
	Metabolismo proteico	74
	Metabolismo lipídico	77
	Referencias	80
	Cuestionario de autoevaluación	81
CAP. 8	Recomendaciones nutricionales	83
	Consideraciones generales	83
	Energía	84
	Proteínas	85
	Ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles	87
	Vitaminas hidrosolubles	88
	Minerales	89
	Oligoelementos	90
	Otros nutrientes	90

	Referencias	91
	Cuestionario de autoevaluación	91
CAP. 9	Valoración del estado nutricional	93
	Consideraciones generales	93
	Estudio de la alimentación	93
	Exámenes bioquímicos	97
	Antropometría	98
	Examen clínico-nutricional	99
	Fisiopatología de las enfermedades carenciales o deficitarias y utilidad de los procedimientos de evaluación del estado nutri- cional	100
	Micelánea: Mapa alimentario de la República Argentina	102
	Referencias	102
	Cuestionario de autoevaluación	102
CAP. 10	Prescripción y realización de regímenes	105
	Prescripción del régimen	105
	Realización del régimen	108
	Alimentos fuentes de los principales nutrientes	109
	Ejemplo de prescripción y realización de un régimen	111
	Referencias	113
	Cuestionario de autoevaluación	113
CAP. 11	Nutrición en el embarazo y la lactancia	115
	Embarazo (consideraciones generales)	115
	Prescripción del régimen para una embarazada normal	119
	Realización del régimen para una embarazada normal	121
	Problemas dietéticos generales del embarazo normal	122
	Lactancia (recomendaciones nutricionales)	123
	Realización del régimen para una lactancia normal	123
	Referencias	124
	Cuestionario de autoevaluación	124
CAP. 12	Nutrición en la vejez	127
	Consideraciones generales	127
	Características biológicas de la vejez que tienen implicaciones nutricionales	128
	Recomendaciones nutricionales	130
	Prescripción del régimen para el anciano normal	130
	Realización del régimen para el anciano normal	132
	Referencias	133
	Cuestionario de autoevaluación	133

CAP. 13	Nutrición y actividad deportiva	135
	Consideraciones generales	135
	Prescripción del régimen para un deportista	136
	Realización del régimen para un deportista	140
	Alimentación para los períodos inmediatos precedentes a la competición	141
	Alimentación en el día de la competencia y durante la misma	142
	Referencias	142
	Cuestionario de autoevaluación	142
CAP. 14	Nutrición y salud dental	145
	Consideraciones generales	145
	Estructura normal de los dientes	145
	Caries dental	146
	Enfermedad periodontal o paradentosis	150
	Medidas nutricionales importantes en la prevención de las enfermedades más comunes y el mantenimiento de la salud oral	151
	Referencias	151
	Cuestionario de autoevaluación	151
CAP. 15	Educación nutricional	153
	Consideraciones generales	153
	Modificación de los hábitos alimentarios	154
	Aplicaciones de la educación nutricional	155
	Condiciones para el éxito de un programa de educación nutricional	155
	Ambito de los programas de educación nutricional	156
	Guía alimentaria de los "4 grupos básicos"	156
	Referencias	158
	Cuestionario de autoevaluación	158
CAP. 16	Charlatanismo nutricional (modas, falacias y mitos nutricionales)	161
	Consideraciones generales	161
	Modalidades o tipos básicos	161
	Productos ofrecidos	161
	Razones de la existencia del charlatanismo nutricional	163
	Peligros	163
	Grupos vulnerables	164
	Dietas de "moda"	164
	Lucha contra el charlatanismo nutricional	166
	Micelánea: dietas vegetarianas	166
	Referencias	167
	Cuestionario de autoevaluación	167

CAP. 17	Los alimentos como causa de enfermedad	169
	Agentes infecciosos	169
	Agentes químicos	171
	Tóxicos alimentarios naturales	173
	Alergia alimentaria	174
	Referencias	175
	Cuestionario de autoevaluación	175
CAP. 18	Los problemas nutricionales del mundo actual y de la República Argentina	177
	Consideraciones generales	177
	Deficiencia proteínico-calórica	180
	Xeroftalmía	181
	Anemias nutricionales	182
	Bocio endémico	182
	Problemas nutricionales de la República Argentina	183
	Referencias	186
	Cuestionario de autoevaluación	187
CAP. 19	La provisión de alimentos: presente y futuro	189
	Conservación de los alimentos	189
	La alimentación en el futuro	192
	Alimentación en ambientes distintos al habitual	198
	Referencias	200
	Cuestionario de autoevaluación	200
CAP. 20	Alimentación en los hospitales	203
	Consideraciones generales	203
	El Servicio de Alimentación	204
	Objetivos	204
	Ubicación en el organigrama hospitalario	204
	Funciones	205
	Estructura	206
	Recursos	207
	Sistematización del trabajo	207
	Organigramas	208
	Referencias	209
	Cuestionario de autoevaluación	209
Apéndice		
	Tabla de composición química de los alimentos más comunes (valores aproximados)	211
	Medidas y pesos aproximados	213

Peso de porciones habituales de los alimentos más comunes	214
Tablas de peso ideal para adultos	214
Tabla de grosor del pliegue cutáneo tricipital	217
Necesidades estimadas de aminoácidos en el hombre	217
Recomendaciones nutricionales para la República Argentina	218
Recomendaciones nutricionales (Food and Nutrition Board, U.S.A., 1979)	219
Nutrientes: Vitaminas liposolubles (síntesis)	223
Nutrientes: Vitaminas hidrosolubles (síntesis)	223
Nutrientes: Minerales (síntesis)	225
Nutrientes: micronutrientes u oligoelementos (síntesis)	226
Valores normales de exámenes de laboratorio seleccionados por su importancia nutricional metabólica	228
Respuestas correctas a las preguntas formuladas en los cuestionarios de autoevaluación	232
Índice alfabético de materias	241